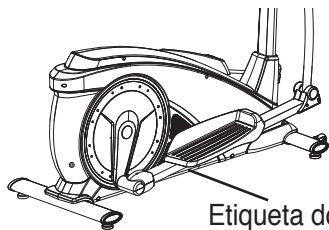




MANUAL DO UTILIZADOR

Nº. de Modelo: NTIVEL70415.0

N.º de Série: _____



Etiqueta do Número
de Série

Escreva o número de série no espaço
em cima, para referência.

PERGUNTAS?

Se tiver perguntas ou se houver
peças em falta, contacte-nos:

Portugal

Telefone para: 808 203 301

Website: www.iconsupport.eu

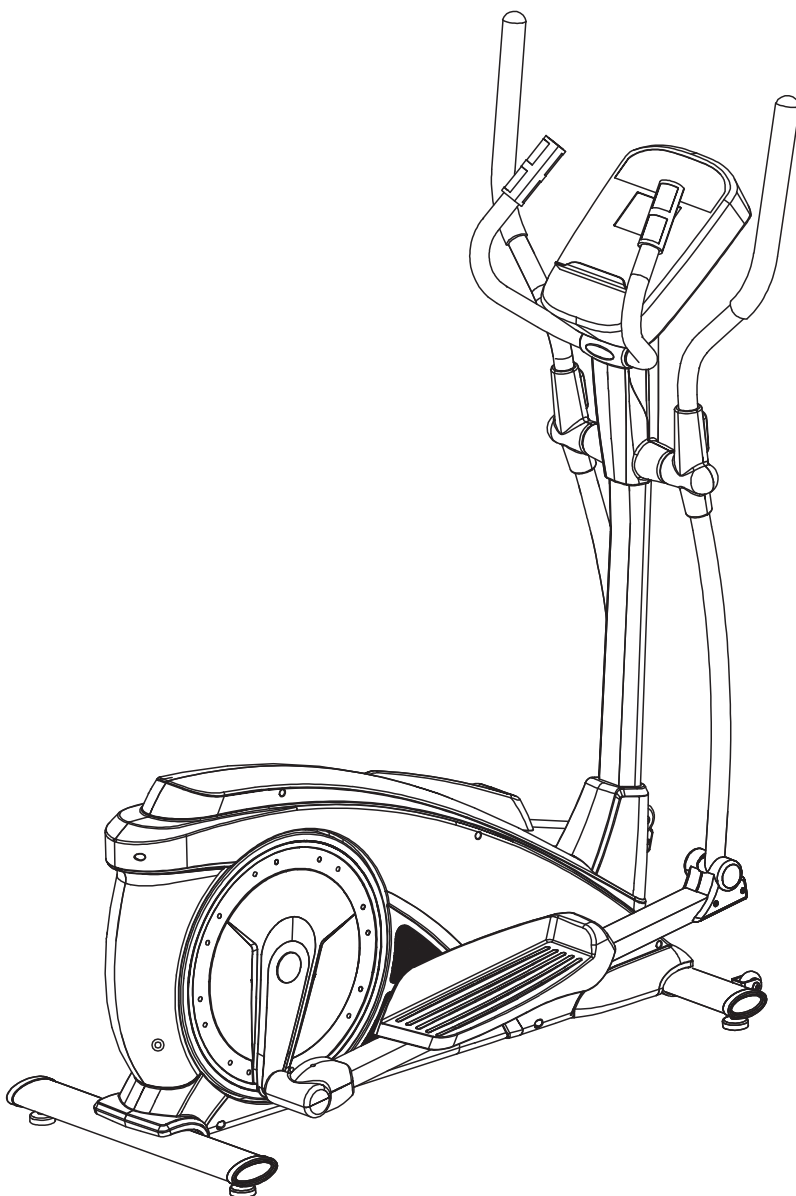
E-mail: csuk@iconeurope.com

Escreva para:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

CUIDADO

Antes de utilizar este
equipamento, leia todas as
precauções e instruções
constantes deste manual.
Guarde este manual para
consulta futura.



Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

ÍNDICE

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO.	4
MONTAGEM.....	5
OPERAÇÃO DA ELÍPTICA.....	10
FUNÇÕES DA CONSOLA.....	11
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO.....	16
ESQUEMAS.....	18
LISTA DE PEÇAS	19
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO.....	Última Página

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes contidas neste manual, assim como todos os avisos relativos à sua elíptica antes da sua utilização. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
2. Utilize a elíptica apenas como se descreve neste manual.
3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da elíptica estão devidamente informados de todas as precauções.
4. A elíptica destina-se apenas ao uso doméstico. Não utilize a elíptica num local comercial, de aluguer ou empresarial.
5. Mantenha a elíptica no interior, onde não haja nem humidade nem pó. Coloque a elíptica numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há um intervalo de, pelo menos, 0,9 m na parte da frente e de trás da elíptica e 0,6 m de cada lado.
6. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da elíptica.
8. A elíptica não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de 115 kg.
9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use vestuário solto que possa ficar preso na elíptica. Utilize sempre calçado desportivo para protecção dos pés enquanto faz exercício.
10. Segure no guiador ou nos braços do corpo superiores quando subir, descer ou usar a elíptica.
11. O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
12. A elíptica não tem uma roda livre; os pedais vão continuar a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade de pedalagem de forma controlada.
13. Mantenha as costas direitas enquanto estiver a utilizar a elíptica; não arqueie as costas.
14. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter adquirido a Elíptica NordicTrack® Strider 450. A elíptica proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a elíptica. Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe

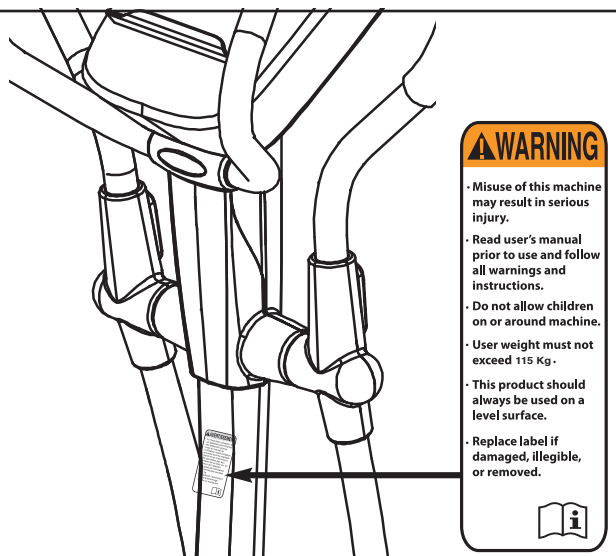
assistência, anote o modelo do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo é **NTIVEL70415.0** e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças que são indicadas no desenho em baixo.

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

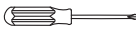
Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto indicado.

Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representadas com a sua dimensão real.



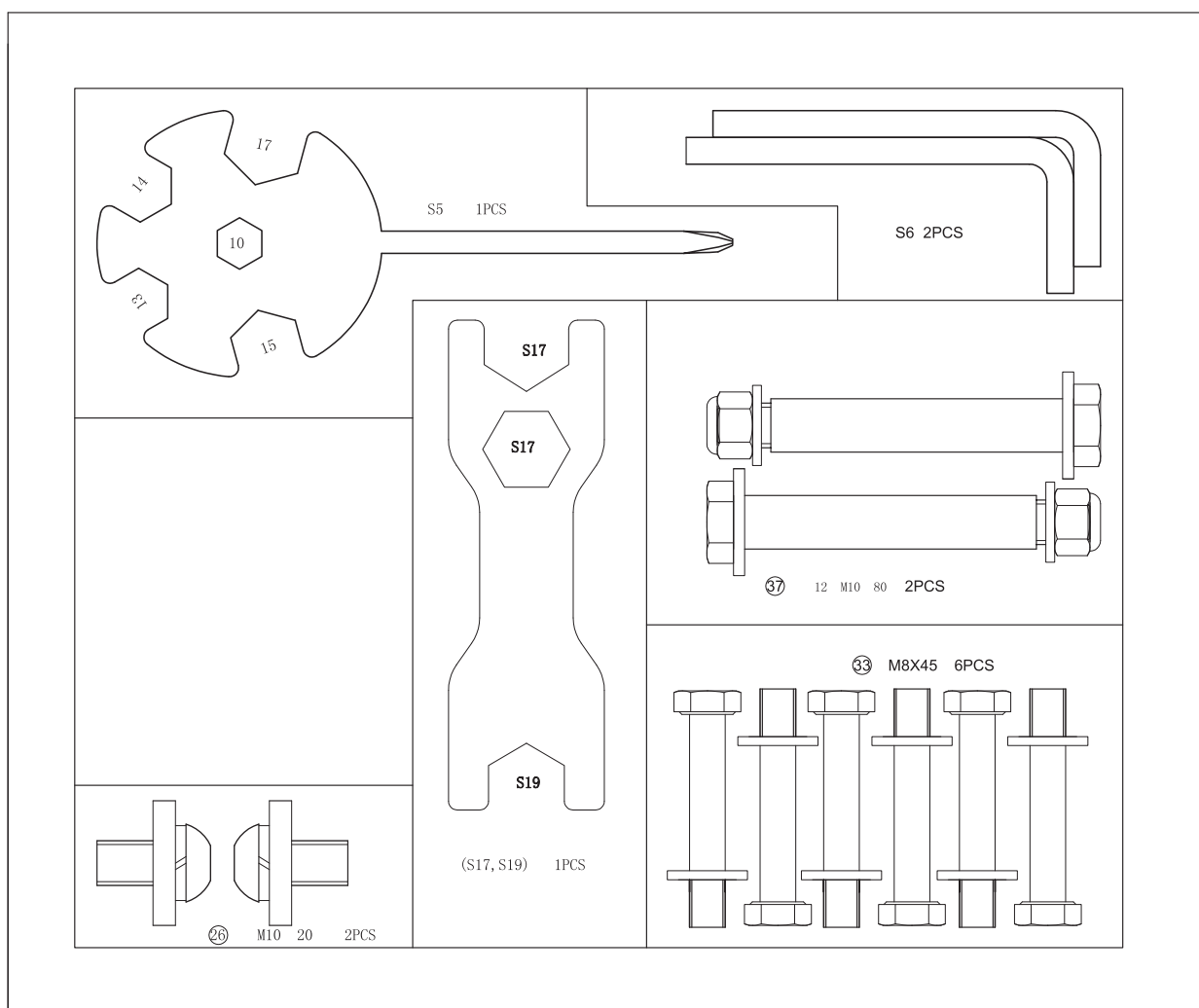
MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da bicicleta de exercício numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips  e uma chave francesa .

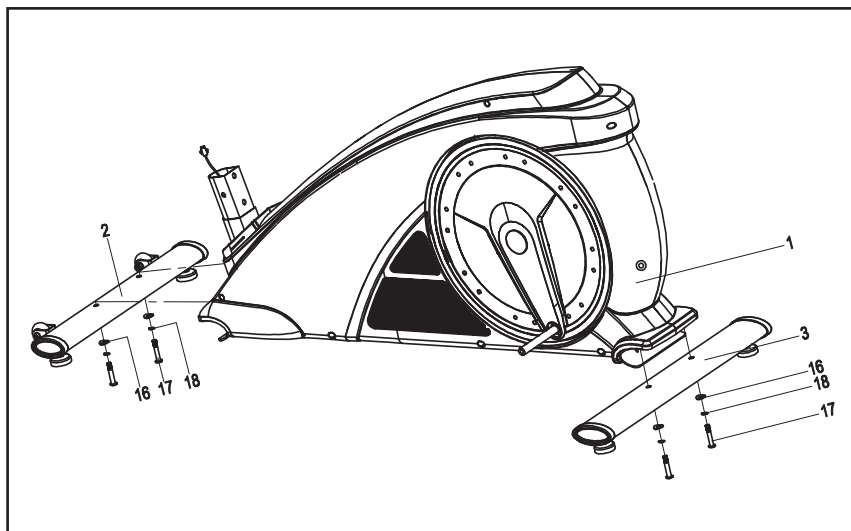
Enquanto monta a elíptica, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.

Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.



PASSO 1

Instale o tubo do fundo dianteiro (2) e o tubo do fundo traseiro (3) na estrutura principal (1) com o parafuso fêmea (17), a anilha de mola (18) e a anilha em arco (16) tal como indicado.

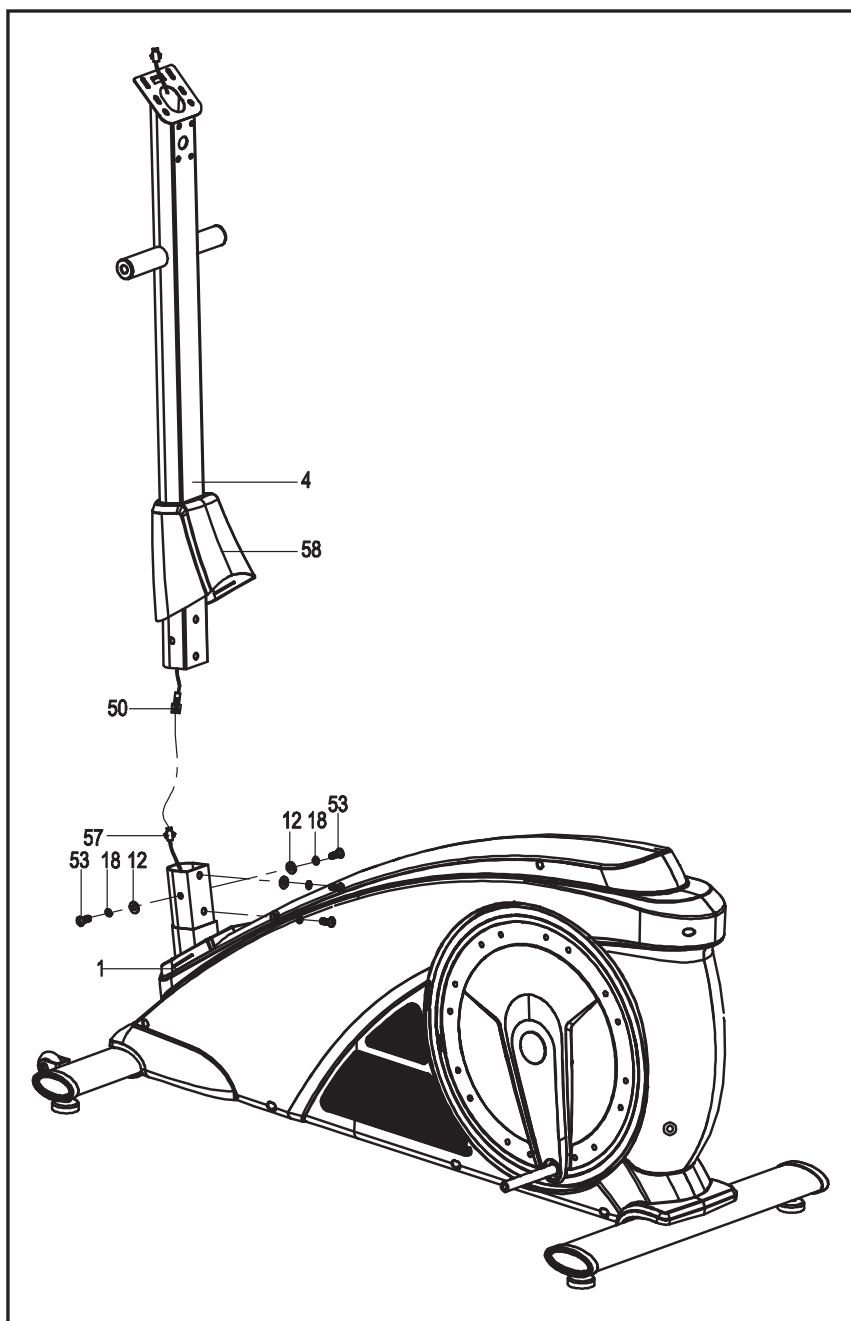


PASSO 2

A: Deslize a cobertura do mastro (58) no espigão do guiador (4).

B: Ligue o cabo de extensão (50) com o cabo do sensor (57) correctamente primeiro e, em seguida, fixe o espigão do guiador (4) na estrutura principal (1) com o parafuso fêmea (53), a anilha de mola (18) e a anilha plana (12) tal como indicado.

C: Deslize a cobertura do mastro para baixo (58) e aperte-a bem.



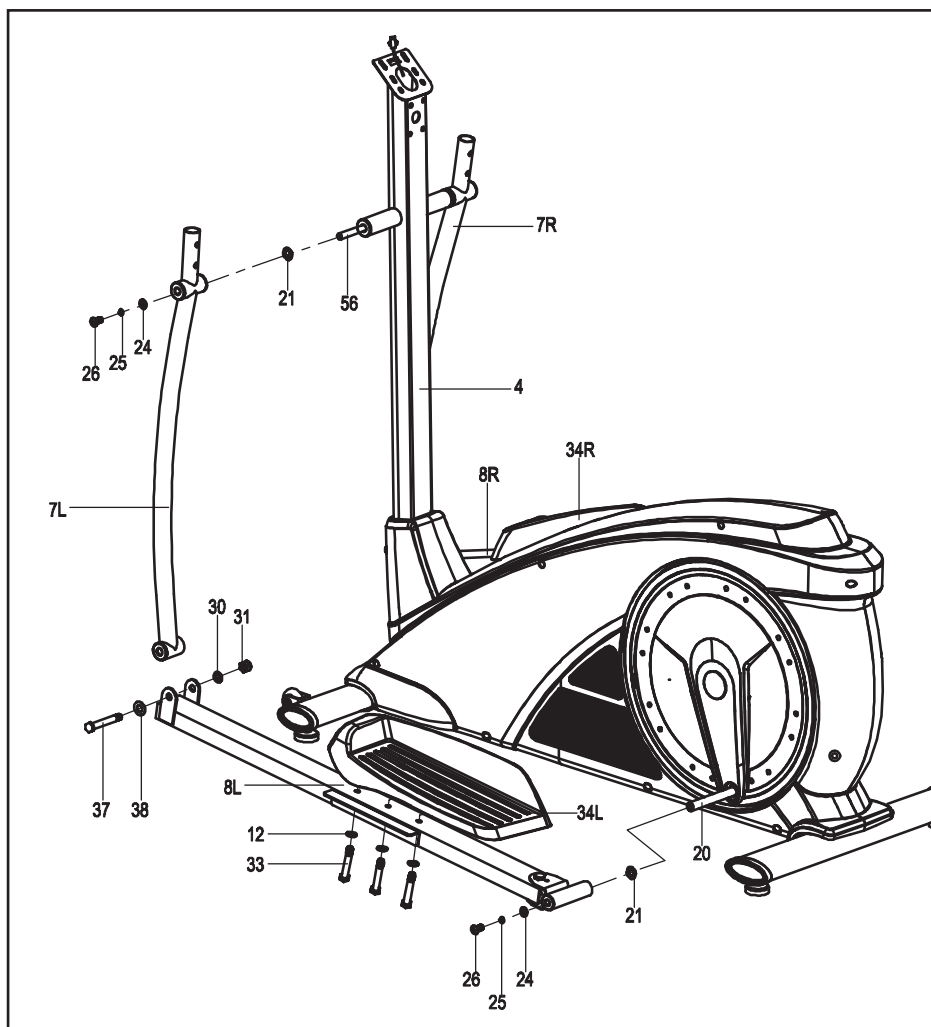
PASSO 3

A: Introduza o eixo comprido (56) no espigão do guidador (4), ligue o tubo de impulso (7L/R) no eixo comprido (56) com o parafuso fêmea (26), a anilha de mola (25), a anilha em forma de D (24) e a anilha ondulada (21). Aperte apenas neste momento.

B: Fixe o pedal (34L/R) no suporte do pedal (8L/R) com o parafuso sextavado (33) e a anilha plana (12).

C: Fixe o suporte do pedal (8L/R) no eixo pedaleiro (20) com o parafuso fêmea (26), a anilha de mola (25), a anilha em forma de D (24) e a anilha ondulada (21). Aperte apenas neste momento.

D: Ligue o tubo de impulso (7L/R) e o suporte do pedal (8L/R) juntamente com o parafuso (37), a anilha plana (38), a anilha plana (30) e a porca de nylon (31) tal como indicado. Em seguida, fixe o parafuso fêmea acima referido (26), o parafuso (37) e a porca de nylon (31).

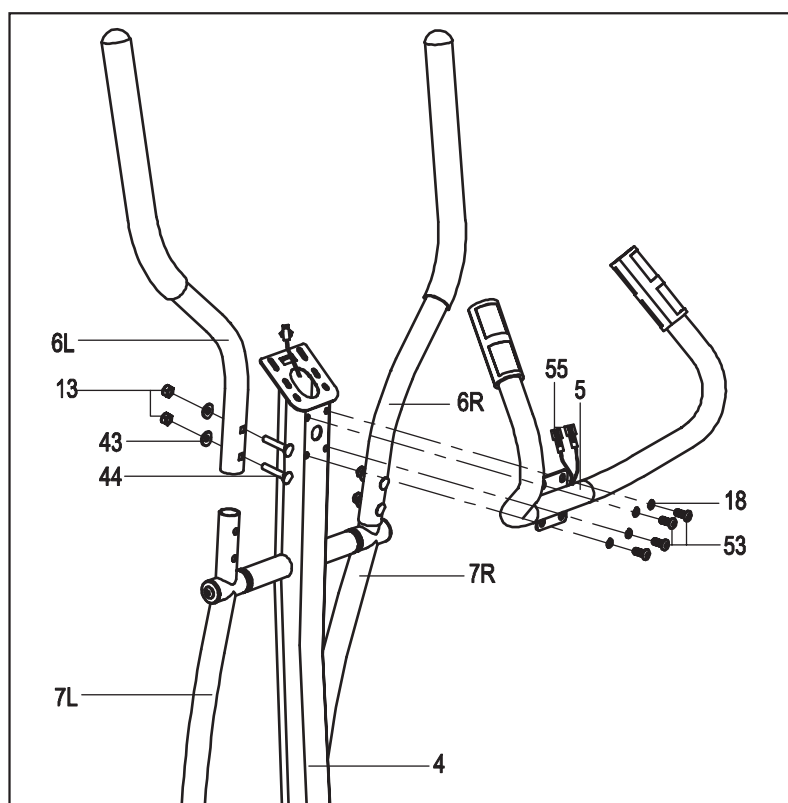


PASSO 4

A: Fixe o guidador (6L/R) no tubo de impulso (7L/R) com o parafuso do carro (44), a anilha em arco (43) e a porca de nylon (13).

B: Enrosque o cabo de pulso (55) no orifício do espigão do guidador (4) e retire-o do suporte do computador pela parte de cima, tal como indicado.

C: Fixe o guidador fixado (5) no espigão do guidador (4) com o parafuso fêmea (53) e a anilha de mola (18).

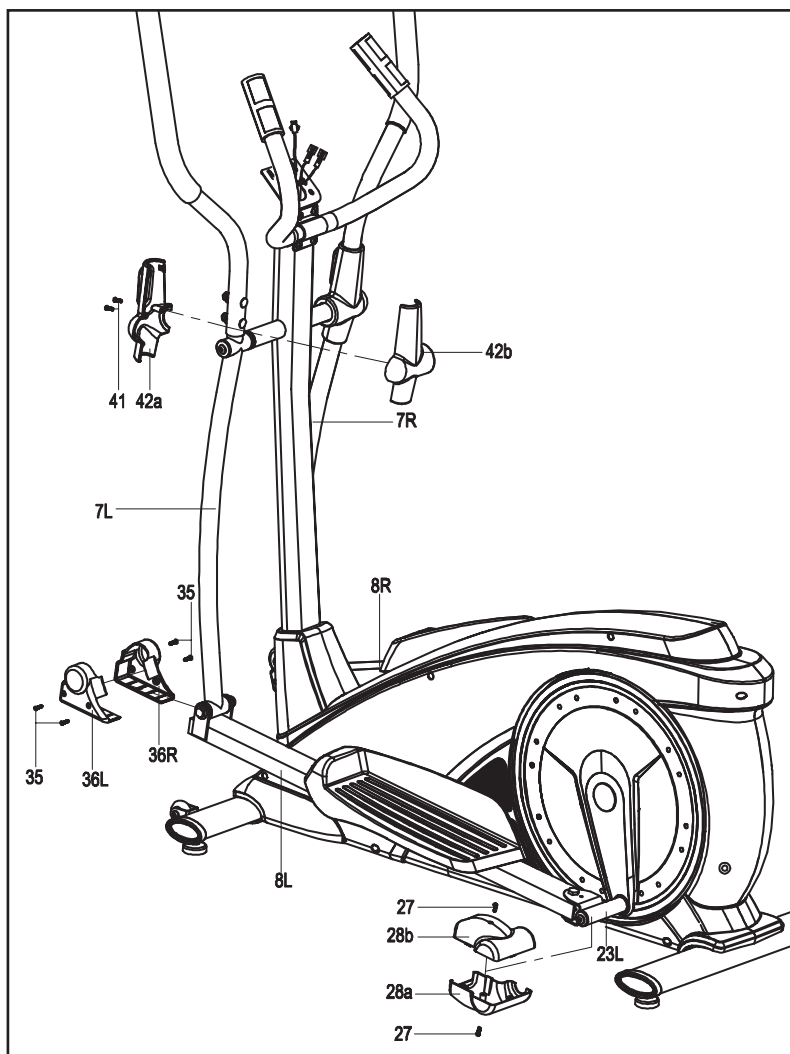


PASSO 5

A: Fixe a guarda de protecção (42A/B) no tubo de impulso (7L/R) com o parafuso roscante (41).

B: Fixe a guarda de protecção (36L/R) na ligação do tubo de impulso (7L/R) e o suporte do pedal (8L/R) com o parafuso roscante (35).

C: Fixe a guarda de protecção (28A/B) na junta do tubo do pedal (23L/R) com o parafuso Phillips (27).



PASSO 6

A: Primeiro, introduza o cabo de extensão (50), o cabo de pulso (55) no orifício na parte de trás da consola (47) e, em seguida, fixe a consola (47) no suporte do espigão do guiador (4) com o parafuso Phillips (52) e a anilha plana (77).

B: Fixe a guarda de protecção (51A/B) no espigão do guiador (4) com o parafuso roscante (35) tal como indicado.

C: Insira um lado do adaptador (54) na linha DC (96) na parte de trás da elíptica e outro adaptador na fonte de alimentação.

Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.

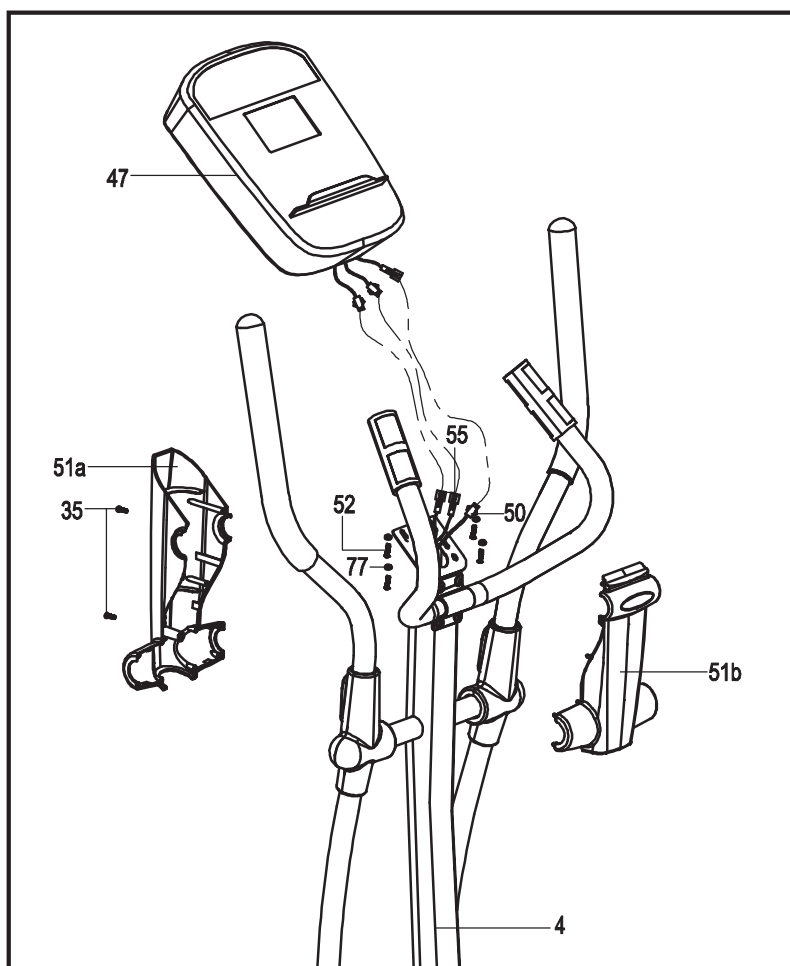
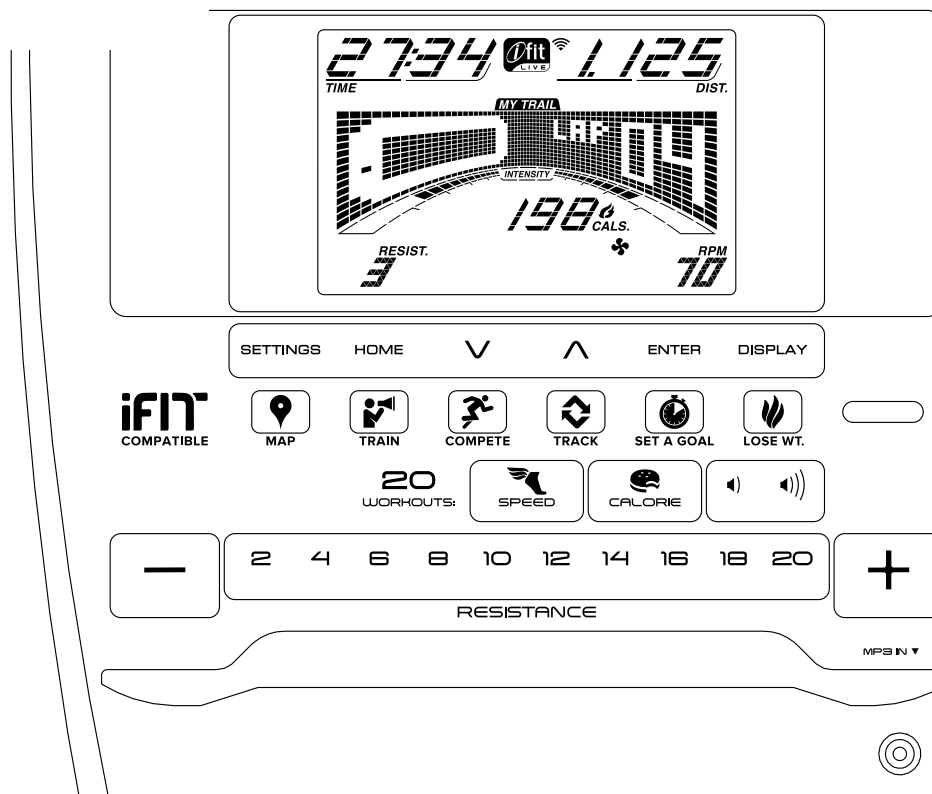


DIAGRAMA DA CONSOLA



TRANSFORME OS SEUS OBJECTIVOS DE FITNESS NUMA REALIDADE COM IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de fitness compatível com iFit, pode utilizar um conjunto de funções do iFit, com que transformam os seus objectivos de fitness numa realidade:



Faça exercício físico em qualquer lugar do mundo com o Google Maps personalizável.



Transfira treinos concebidos para o ajudar a atingir os seus objectivos pessoais.



Avalie o seu progresso competindo com outros utilizadores na comunidade iFit.



Transfira os resultados do seu treino para a cloud iFit e registre os seus feitos.



Defina os objectivos de calorias, tempo ou distância do seu treino.



Escolha e transfira conjuntos de treinos para perda de peso.

Vá a [iFit.com](https://www.ifit.com) para obter mais informações.

FUNÇÕES DA CONSOLA

A consola avançada proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos mais eficazes e agradáveis.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a resistência dos pedais com o toque de um botão. Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o retorno contínuo do exercício. Pode também medir a sua frequência cardíaca usando o monitor de frequência cardíaca do sensor de pulso ou o monitor de frequência cardíaca do peito opcional (**consulte a página 21 para obter informações sobre o monitor de frequência cardíaca do peito opcional**).

A consola também oferece uma selecção de treinos a bordo. Cada treino altera automaticamente a resistência dos pedais, uma vez que realiza um treino eficaz. Também pode definir um objectivo por calorias, distância ou tempo.

A consola também dispõe do modo iFit que permite à consola comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode transferir treinos personalizados, criar os seus próprios treinos, registar os resultados dos seus treinos, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funções. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer momento, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone que está na capa deste manual.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou leitor de CD ao sistema de som da consola e ouvir a sua música favorita ou livros áudio enquanto faz exercício físico.

Para usar o modo manual, consulte a página 15. **Para usar um treino a bordo**, consulte a página 18. **Para usar um treino com um objectivo definido**, consulte a página 19. **Para usar um treino iFit**, consulte a página 20. **Para usar o sistema de som**, consulte a página 21. **Para alterar as definições da consola**, consulte a página 22.

Nota: Se estiver colocada uma folha de plástico no visor, remova-a.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão na consola para ligar a consola.

Quando liga a consola, o visor acende-se. A consola está pronta para ser usada.

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão HOME ou o botão SPEED ou o botão CALORIE repetidamente para seleccionar o modo manual.

Se não for introduzido um módulo iFit sem fios na consola e se ligar a iFit, o modo manual vai ser seleccionado automaticamente.

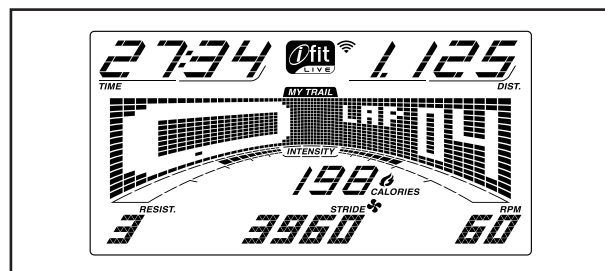
3. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais premindo os botões para aumentar e diminuir a resistência ou premindo um dos botões da resistência numerados.

Nota: Depois de pressionar um botão, vai demorar alguns segundos até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

4. Siga o seu progresso no visor.

O visor pode mostrar a seguinte informação do treino:



Calories (Cals.) (Calorias)—Este modo de visualização mostra o número aproximado de calorias que queimou.

Calories per Hour (Cals./Hr) (Calorias/Hora)—Este modo de visualização mostra o número aproximado de calorias que queimou por hora.

Distance (Dist.) (Distância)—Este modo de visualização mostra a distância que pedalou em milhas ou quilómetros.

Pulse (Pulsações)—Este modo de visualização mostra a sua frequência cardíaca quando utiliza o monitor de frequência cardíaca do sensor de pulso ou o monitor de frequência cardíaca do peito opcional (consulte o passo 5).

Resistance (Resist.) (Resistência)—Este modo de visualização mostra o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos sempre que o nível de resistência é alterado.

RPM—Este modo de visualização mostra a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm).

Stride (Passos)—Este modo de visualização mostra o número total de passos que pedalou.

Time (Tempo)—Quando seleccionar o modo manual, este modo de visualização vai mostrar o tempo decorrido. Quando é seleccionado um treino, este modo de visualização mostrar-lhe-á o tempo que falta do treino.

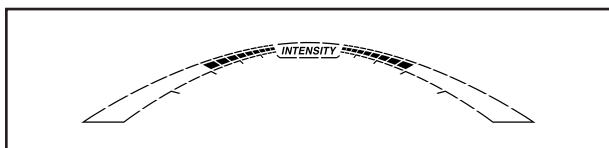
A matriz oferece vários separadores de visualização. Prima o botão DISPLAY repetidamente até que apareça o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e reduzir que estão ao lado do botão ENTER.

Speed (Velocidade)—Este separador vai mostrar um perfil das definições de velocidade do treino. Vai aparecer um novo segmento no final de cada minuto.

My Trail (O meu percurso)—Este separador vai mostrar um percurso de representa 400 m. Enquanto faz o exercício, o rectângulo intermitente vai mostrar o seu progresso. O separador My Trail (O meu percurso) também mostra o número de voltas concluídas.

Calorie (Caloria)—Este separador mostra o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias que queimou durante esse segmento.

Enquanto faz o exercício, a barra do nível de intensidade do treino vai indicar o nível de intensidade aproximado do seu treino.

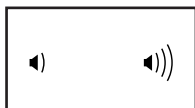


Prima o botão HOME para sair do treino e voltar para o menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 22 para definir o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão HOME.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo sem fios que está na parte superior do visor vai mostrar a intensidade do seu sinal de ligação sem fios. Quatro arcos indicam intensidade total do sinal.



Altere o nível do volume da consola premindo os botões para aumentar e diminuir o volume.

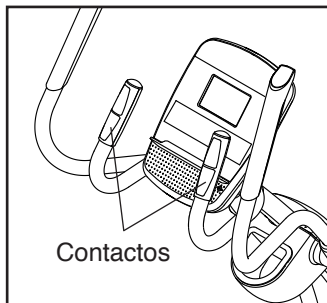


5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca usando o monitor de frequência cardíaca do sensor de pulso ou o monitor de frequência cardíaca do peito opcional (**consulte a página 21 para obter informações sobre o monitor de frequência cardíaca do peito opcional**).

Nota: Se utilizar ambos os monitores de frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não vai mostrar a sua frequência cardíaca de forma precisa.

Se existirem folhas de plástico nos contactos de metal no monitor da frequência cardíaca do sensor de pulso, remova o plástico. Para medir a sua frequência cardíaca, segure no monitor de frequência cardíaca do sensor de pulso com as palmas das mãos pousadas contra os contactos de metal. **Evite mexer as mãos ou agarrar nos contactos com força.**



Quando a sua pulsação for detectada, vai aparecer o símbolo de um coração a piscar sempre que o seu coração bater, vão aparecer um ou dois travessões e, a seguir, é mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura da frequência cardíaca mais exacta, segure nos contactos durante pelo menos 15 segundos.**

Se o visor não mostrar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas tal como descrito. Tenha cuidado para não mexer as mãos excessivamente nem apertar demasiado os contactos. Para um desempenho óptimo, limpe os contactos usando um pano macio; **nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, vai ouvir vários apitos, a consola vai parar e o tempo vai aparecer a piscar no visor.

Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor é reiniciado.

Nota: A consola tem um modo demo de visualização, concebido para ser utilizado se a elíptica estiver numa loja. Quando o modo demo for activado, a consola vai mostrar uma apresentação predefinida. Para desactivar o modo demo, consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 22.

COMO UTILIZAR UM TREINO A BORDO

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão na consola para ligar a consola.

Quando liga a consola, o visor acende-se. A consola está pronta para ser usada.

2. Selecione um treino a bordo.

Para seleccionar um treino a bordo, prima o botão SPEED ou o botão CALORIE repetidamente até aparecer o treino pretendido no visor.

Quando seleccionar um treino a bordo, o visor vai mostrar a duração do treino e o nome do treino. Vai aparecer um perfil das definições de velocidade do treino na matriz.

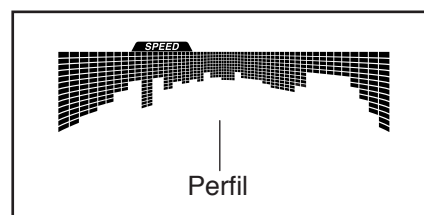
O visor também vai mostrar a velocidade máxima de pedalagem (rpm) e o nível máximo de resistência.

3. Comece a pedalar para começar o treino.

Cada treino é dividido em segmentos de um minuto. São programados para cada segmento um nível de resistência e uma rpm alvo (velocidade). **Nota:** O mesmo nível de resistência e/ou rpm alvo podem ser programados para segmentos consecutivos.

O nível de resistência e o rpm alvo do primeiro segmento vão aparecer na matriz.

Durante o treino, o perfil no separador de velocidade vai mostrar o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento actual do



treino. A altura do segmento intermitente indica a rpm alvo para o segmento actual.

No final de cada segmento do treino, vai ouvir vários apitos e o segmento seguinte do perfil fica intermitente. Se for programado um nível de resistência e/ou rpm alvo diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou rpm alvo vai aparecer no visor durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais vai ser alterada.

Enquanto faz o exercício, ser-lhe-á pedido para manter a sua velocidade de pedalagem perto da rpm alvo para o segmento actual. **Quando aparecer uma seta a apontar para cima no visor**, acelere o seu passo. **Quando aparecer uma seta a apontar para baixo**, desacelere o seu passo. **Quando não aparecer nenhuma seta**, mantenha o seu passo actual.

IMPORTANTE: A rpm alvo apenas pretende servir de motivação. A sua velocidade de pedalagem actual pode ser mais lenta do que a rpm alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade que seja confortável para si.

Se o nível de resistência do segmento actual for muito alto ou muito baixo, pode alterar manualmente a definição premindo os botões RESISTANCE.

IMPORTANTE: Quando o segmento de treino actual termina, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.

O treino vai continuar desta forma até que o último segmento termine. Para parar o treino em qualquer altura, pare de pedalar. O tempo fica a piscar no visor. Para voltar ao treino, basta voltar a pedalar.

4. Siga o seu progresso no visor.

Consulte o passo 4 na página 15.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 16.

6. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte o passo 6 na página 17.

COMO USAR UM TREINO COM UM OBJECTIVO DEFINIDO

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão na consola para ligar a consola.

Quando liga a consola, o visor acende-se. A consola está pronta para ser usada.

2. Defina um objectivo por calorias, distância ou tempo.

Para definir um objectivo por calorias, distância ou tempo, em primeiro lugar prima o botão SET A GOAL.

A seguir, prima os botões para aumentar e diminuir que estão ao lado do botão ENTER até aparecer o nome do objectivo pretendido no visor. A seguir, prima o botão ENTER.

A seguir, prima os botões para aumentar e diminuir que estão ao lado do botão ENTER para definir o objectivo pretendido.

3. Comece a pedalar para começar o treino.

Cada treino é dividido em segmentos de um minuto.

Pode alterar manualmente a resistência dos pedais conforme pretendido durante o treino premindo os botões RESISTANCE.

Nota: Se alterar manualmente o nível de resistência durante um treino com o objectivo de calorias, a duração do treino pode ser ajustada automaticamente para garantir que cumpre o seu objectivo de calorias.

Nota: O objectivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que vai queimar durante o treino. O número real de calorias que vai queimar depende de vários factores como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente o nível de resistência durante o treino, o número de calorias que vai queimar será afectado.

O treino vai continuar desta forma até que o objectivo de calorias, distância ou tempo seja alcançado. Para parar o treino, pare de pedalar. O tempo é parado no visor. Para voltar ao treino, basta voltar a pedalar.

4. Siga o seu progresso no visor.

Enquanto faz o exercício, a apresentação das calorias, tempo ou distância entra em contagem decrescente até chegar ao objectivo pretendido.

Consulte o passo 4 na página 15.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 16.

6. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte o passo 6 na página 17.

Prima o botão MAP, o botão TRAIN ou o botão LOSE WT. para transferir o próximo treino desse tipo para o seu programa de treinos.

Prima o botão COMPETE para competir numa corrida que agendou previamente.

Prima o botão TRACK para voltar a fazer um treino iFit recente do seu programa de treinos. A seguir, prima os botões para aumentar e diminuir para seleccionar o treino pretendido. A seguir, prima o botão ENTER para começar o treino.

Para utilizar um treino com um objectivo definido, prima o botão SET A GOAL (consulte a página 19).

COMO UTILIZAR UM TREINO iFIT

Tem de ter um módulo iFit para usar um treino iFit. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer momento, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone que está na capa deste manual.**

Nota: Para utilizar um módulo iFit, tem de ter acesso a um computador com uma ligação à Internet e uma porta USB. Também tem de ser um membro iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios, tem de ter uma rede sem fios própria incluindo um router 802.11b/g/n com banda larga SSID activada (as redes ocultas não são suportadas).

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão na consola para ligar a consola.

Quando liga a consola, o visor acende-se. A consola está pronta para ser usada.

2. Introduza o módulo iFit na consola.

Para utilizar um treino iFit, certifique-se de que o módulo iFit está introduzido na consola.

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade com a exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit têm de estar pelo menos 20 cm afastados de todas as pessoas e não podem estar perto nem ligados a qualquer outra antena ou transmissor.

3. Seleccione um utilizador.

Se estiver registado mais do que um utilizador na sua conta iFit, pode alternar entre utilizadores no ecrã principal iFit. A seguir, prima os botões para aumentar e diminuir que estão ao lado do botão ENTER para seleccionar um utilizador.

4. Seleccione um treino iFit.

Para seleccionar um treino iFit, prima um dos botões iFit. Antes de transferir alguns treinos, tem de os adicionar ao seu programa de treinos em www.iFit.com.

Prima o botão MAP, o botão TRAIN ou o botão LOSE WT. para transferir o próximo treino desse tipo para o seu programa de treinos.

Prima o botão COMPETE para competir numa corrida que agendou previamente.

Prima o botão TRACK para voltar a fazer um treino iFit recente do seu programa de treinos. A seguir, prima os botões para aumentar e diminuir para seleccionar o treino pretendido. A seguir, prima o botão ENTER para começar o treino.

Para utilizar um treino com um objectivo definido, prima o botão SET A GOAL (consulte a página 19).

Para mais informações sobre os treinos iFit, consulte www.iFit.com.

Quando seleccionar um treino iFit, o visor vai mostrar a duração do treino e o número aproximado de calorias

que vai queimar. O visor também vai mostrar o nome do treino. Se seleccionar um treino de competição, o visor inicia a contagem decrescente para iniciar a corrida.

Nota: Os botões iFit também podem funcionar em treinos demo. Para usar os treinos demo, remova o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. Inicie o treino.

Consulte o passo 3 na página 18.

Durante alguns treinos, um treinador áudio vai orientá-lo durante o seu treino. Pode seleccionar uma definição para o treinador áudio (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 22). Para parar o treino em qualquer momento, pare de pedalar. O tempo fica a piscar no visor. Para voltar ao treino, basta voltar a pedalar.

6. Siga o seu progresso no visor.

Consulte o passo 4 na página 15.

O separador My Trail (O meu percurso) vai mostrar um mapa de percurso ou vai mostrar um registo e o número de voltas realizadas.

Durante um treino de competição, o separador Compete (Competir) vai mostrar o seu progresso na corrida. Enquanto faz a corrida, a linha superior da matriz vai mostrar quanto já percorreu na corrida. As outras linhas vão mostrar os outros concorrentes. O fim da matriz representa o fim da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 16.

8. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

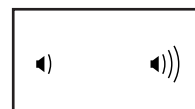
Consulte o passo 6 na página 17.

Para mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

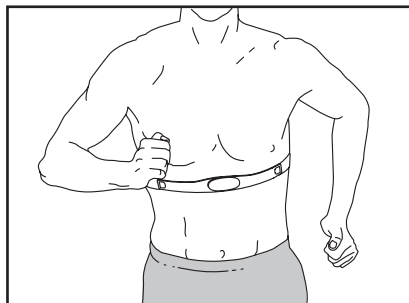
Para reproduzir música ou livros áudio através do sistema de som da consola enquanto faz o seu exercício, ligue um cabo de 3,5 mm a um cabo áudio de 3,5 mm (não incluído) na tomada da consola e uma ficha ao seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo áudio está totalmente ligado. Nota: Para adquirir um cabo áudio, consulte a sua loja de electrónica local.**

A seguir, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume usando os botões para aumentar e diminuir o som na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.



O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DO PEITO OPCIONAL

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o seu sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante os seus treinos. O monitor de frequência cardíaca do peito opcional vai permitir-lhe continuar a monitorizar a sua frequência cardíaca enquanto faz exercício, ajudando-o a alcançar os seus objectivos de fitness. **Para adquirir um monitor de frequência cardíaca do peito e um receptor, consulte a capa deste manual.**



COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

1. Selecione o modo das definições.

Para seleccionar o modo das definições, prima e mantenha premido o botão **SETTINGS** até que apareça a informação das definições no visor.

O visor vai mostrar o número total de horas que a elíptica foi utilizada e a distância total (em milhas ou quilómetros) que foi pedalada na elíptica.

Se um módulo iFit for ligado à consola, o visor vai apresentar as palavras **WIFI MODULE** ou **USB MODULE**.

Se não for ligado nenhum módulo, o visor vai mostrar as palavras **NO IFIT MODULE**. Se não for ligado nenhum módulo, algumas das opções das definições não estarão disponíveis.

2. Navegar no modo das definições.

Quando o modo das definições estiver seleccionado, a matriz do visor vai apresentar vários ecrãs opcionais. Prima o botão para diminuir que está ao lado do botão **ENTER** repetidamente para seleccionar o ecrã opcional pretendido.

A secção inferior do visor vai mostrar as instruções para o ecrã seleccionado. **Certifique-se de que segue as instruções mostradas na parte inferior do visor.**

3. Alterar as definições conforme desejar.

Units (Unidades)—A unidade de medida actualmente seleccionada vai aparecer no visor. Para alterar a unidade de medida, prima o botão **ENTER** repetidamente. Para ver a distância em milhas, seleccione **ENGLISH**. Para ver a distância em quilómetros, seleccione **METRIC**.

Demo (Demo)—A consola tem um modo demo de visualização, concebido para ser utilizado se a elíptica

estiver numa loja. Prima o botão **ENTER** repetidamente para activar ou desactivar o modo demo.

Contrast Level (Nível de contraste)—O nível de contraste actualmente seleccionado aparece no visor. Prima os botões para aumentar ou diminuir a resistência para ajustar o nível de contraste.

Trainer Voice (Voz do treinador)—A definição actualmente seleccionada para o treinador áudio vai aparecer no visor. Prima o botão **ENTER** repetidamente para activar ou desactivar o treinador áudio.

Default Menu (Menu predefinido)—O menu predefinido vai aparecer quando premir o botão **HOME**. Prima o botão **ENTER** repetidamente para seleccionar o modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

Check Status (Verificar estado)—As palavras **CHECK WIFI STATUS** ou **CHECK USB STATUS** vão aparecer no visor. Prima o botão **ENTER**. Após alguns segundos, o estado do módulo iFit vai aparecer no visor. Para sair deste visor, prima o botão **SETTINGS**.

Send/Receive (Enviar/Receber)—As palavras **SEND/RECEIVE DATA** vão aparecer no visor. Prima o botão **ENTER**. A consola vai então verificar os treinos iFit e as transferências de firmware.

4. Sair do modo das definições.

Prima o botão **SETTINGS** para sair do modo das definições.

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

1. Selecione o modo das definições.

Para seleccionar o modo das definições, prima e mantenha premido o botão **SETTINGS** até que apareça a informação das definições no visor.

O visor vai mostrar o número total de horas que a elíptica foi utilizada e a distância total (em milhas ou quilómetros) que foi pedalada na elíptica.

Se um módulo iFit for ligado à consola, o visor vai apresentar as palavras **WIFI MODULE** ou **USB MODULE**.

Se não for ligado nenhum módulo, o visor vai mostrar as palavras **NO IFIT MODULE**. Se não for ligado nenhum módulo, algumas das opções das definições não estarão disponíveis.

2. Navegar no modo das definições.

Quando o modo das definições estiver seleccionado, a matriz do visor vai apresentar vários ecrãs opcionais. Prima o botão para diminuir que está ao lado do botão **ENTER** repetidamente para seleccionar o ecrã opcional pretendido.

A secção inferior do visor vai mostrar as instruções para o ecrã seleccionado. **Certifique-se de que segue as instruções mostradas na parte inferior do visor.**

3. Alterar as definições conforme desejar.

Units (Unidades)—A unidade de medida actualmente seleccionada vai aparecer no visor. Para alterar a unidade de medida, prima o botão ENTER repetidamente. Para ver a distância em milhas, seleccione ENGLISH. Para ver a distância em quilómetros, seleccione METRIC.

Demo (Demo)—A consola tem um modo demo de visualização, concebido para ser utilizado se a elíptica estiver numa loja. Prima o botão ENTER repetidamente para activar ou desactivar o modo demo.

Contrast Level (Nível de contraste)—O nível de contraste actualmente seleccionado aparece no visor. Prima os botões para aumentar ou diminuir a resistência para ajustar o nível de contraste.

Trainer Voice (Voz do treinador)—A definição actualmente seleccionada para o treinador áudio vai aparecer no visor. Prima o botão ENTER repetidamente para activar ou desactivar o treinador áudio.

Default Menu (Menu predefinido)—O menu predefinido vai aparecer quando premir o botão HOME. Prima o botão ENTER repetidamente para seleccionar o modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

Check Status (Verificar estado)—As palavras CHECK WIFI STATUS ou CHECK USB STATUS vão aparecer no visor. Prima o botão ENTER. Após alguns segundos, o estado do módulo iFit vai aparecer no visor. Para sair deste visor, prima o botão SETTINGS.

Send/Receive (Enviar/Receber)—As palavras SEND/RECEIVE DATA vão aparecer no visor. Prima o botão ENTER. A consola vai então verificar os treinos iFit e as transferências de firmware.

4. Sair do modo das definições.

Prima o botão SETTINGS para sair do modo das definições.

COMO USAR A ELÍPTICA

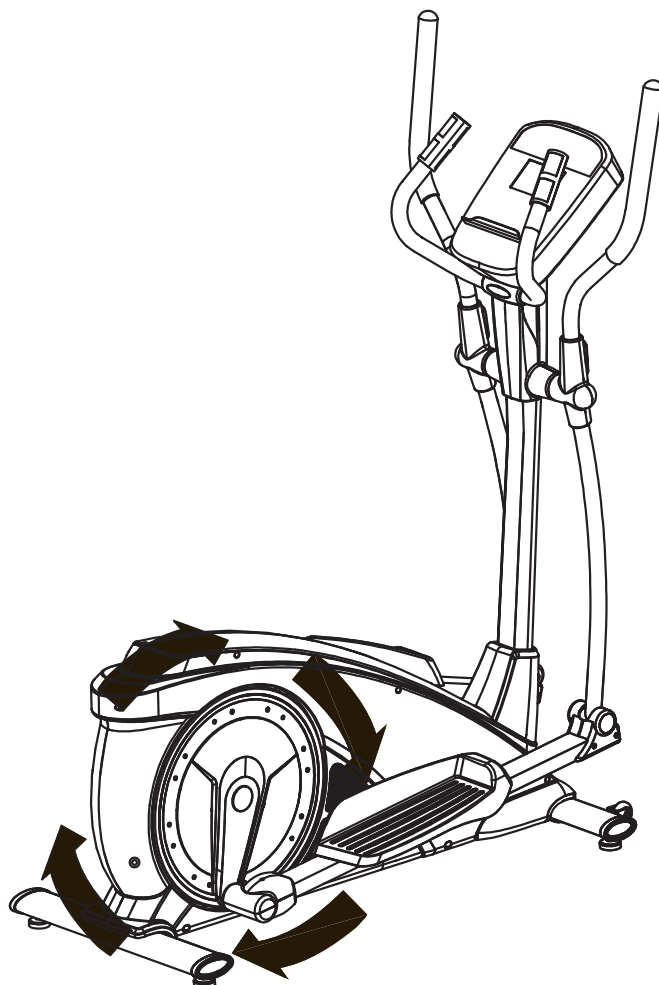
COMO FAZER EXERCÍCIO NA ELÍPTICA

Para montar a elíptica, segure nos braços do corpo superior e pise o pedal que está na posição mais baixa. Depois, pise o outro pedal. Empurre os pedais até começarem a mover-se num movimento contínuo.

Nota: os discos dos pedais podem rodar em qualquer uma das direcções. Recomenda-se que mova os discos dos pedais na direcção apresentada pela seta; no entanto, para variar, poderá rodar os discos dos pedais na direcção oposta.

Os braços do corpo superior estão concebidos para adicionar um exercício do corpo superior aos seus treinos. À medida que faz exercício, empurre e puxe os braços do corpo superior para trabalhar os seus braços, ombros e costas. Para se focalizar no exercício do corpo inferior, segure os braços do corpo superior, mas não os empurre nem puxe à medida que faz exercício. Para sair da elíptica, aguarde até que os pedais estejam totalmente parados. Nota: A elíptica não tem uma roda livre; os pedais vão continuar a mover-se até que o volante pare.

Quando os pedais estão parados, tire primeiro o pé do pedal mais alto. Depois, tire o pé do outro pedal.



ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra os batimentos cardíacos recomendados para queimar gordura e para exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queima de gorduras — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até a frequência cardíaca se situar perto do número inferior da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Se o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até a frequência cardíaca estar próxima do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, como preparação para o exercício.

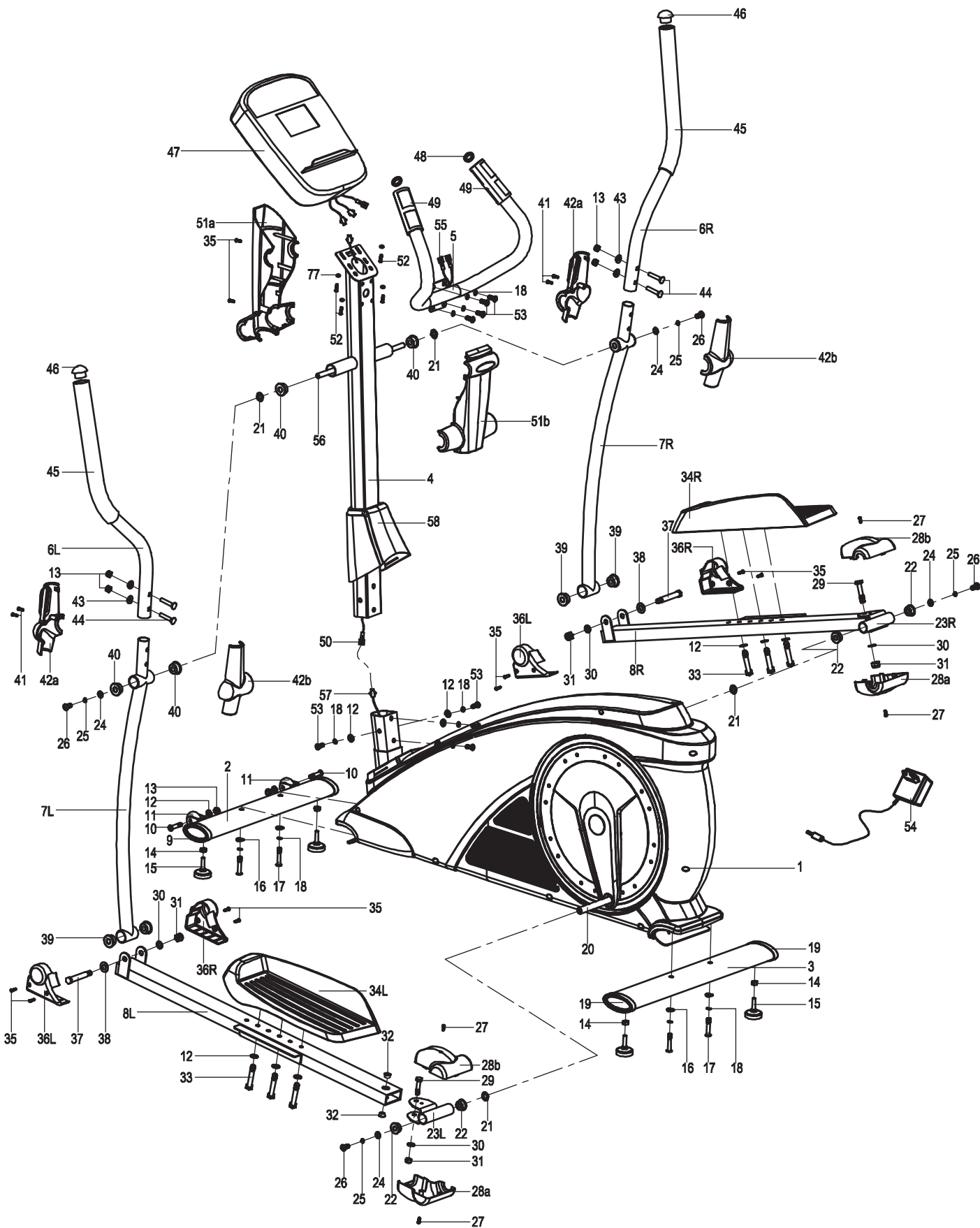
Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos.) Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

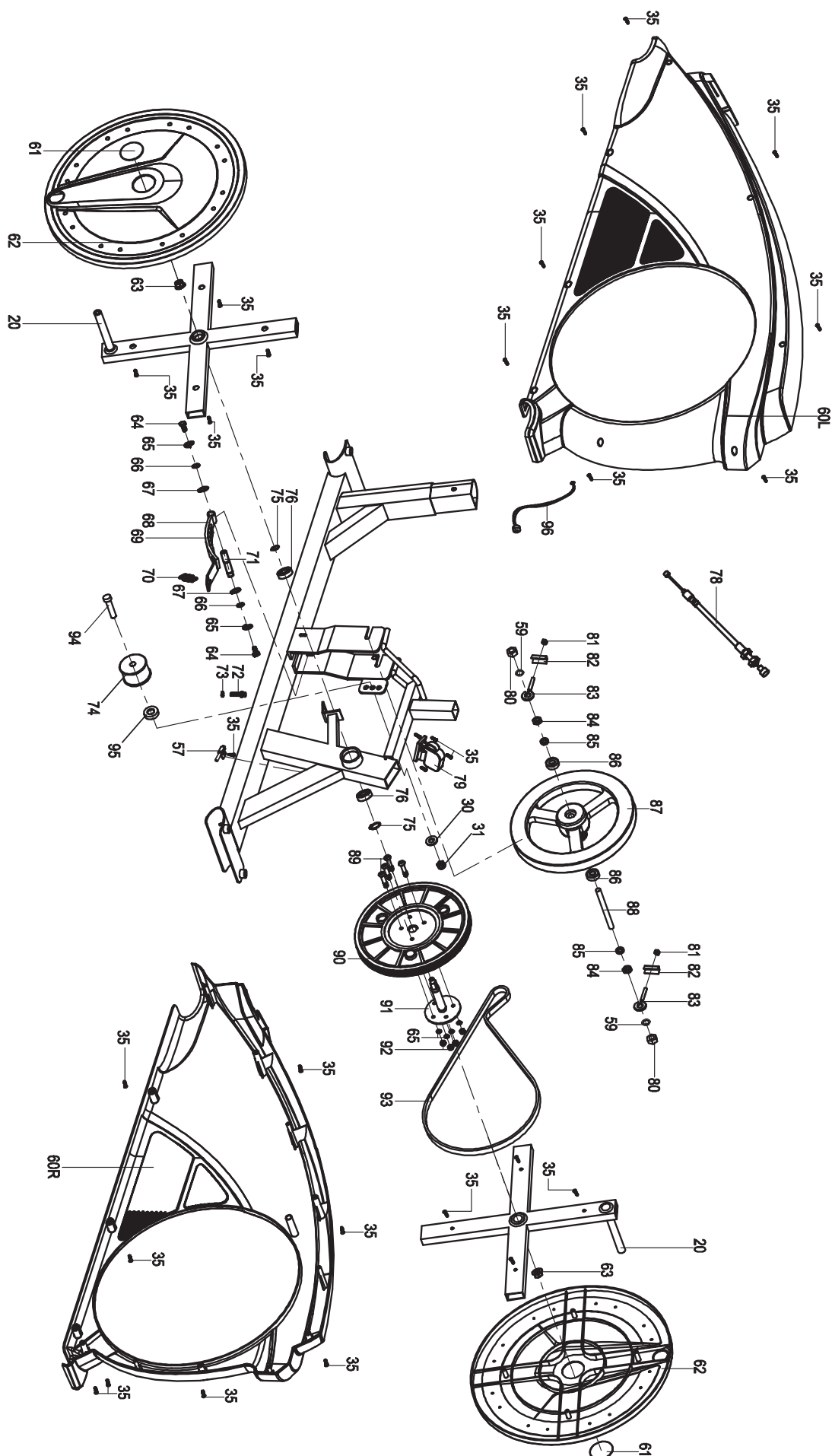
FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

ESQUEMA — Modelo N.º NTIVEL70415.0 parte 1



ESQUEMA — Modelo N.º NTIVEL70415.0 parte 2



LISTA DE PEÇAS—Modelo N.º NTIVEL70415.0

Item	Qtd.	Descrição	Item	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura principal	50	1	Cabo de extensão
2	1	Tubo do fundo dianteiro	51	2	Guarda de protecção
3	1	Tubo do fundo traseiro	52	4	Parafuso Phillips M4x12
4	1	Espigão do guiador	53	8	Parafuso fêmea M8x16
5	1	Guiador fixado	54	1	Adaptador
6	2	Guiador	55	2	Cabo de pulso
7	2	Tubo de impulso	56	1	Eixo comprido
8	2	Suporte do pedal	57	1	Cabo do sensor
9	2	Tampa da extremidade	58	1	Cobertura do mastro
10	2	Parafuso sextavado M8x40	59	2	Anilha
11	2	Rolete	60	2	Tampa da correia
12	12	Anilha plana D8	61	2	Tampa do disco do eixo pedaleiro
13	6	Porca de nylon M8	62	2	Disco do eixo pedaleiro
14	4	Porca sextavada M10	63	2	Porca de flange
15	4	Pés ajustáveis	64	2	Parafuso sextavado
16	4	Anilha em arco D8	65	6	Anilha de mola
17	4	Parafuso fêmea M8xL58	66	2	Anilha plana
18	12	Anilha de mola D8	67	2	Grampo em forma de C
19	2	Tampa da extremidade	68	1	Suporte de íman
20	2	Eixo pedaleiro	69	14	Íman
21	4	Anilha ondulada Ø17	70	1	Mola de tensão
22	4	Buchas de plástico	71	1	Eixo do suporte de íman
23	2	Junta do tubo do pedal	72	1	Parafuso sextavado
24	4	Anilha em forma de D	73	2	Porca sextavada
25	4	Anilha de mola D10	74	1	Roda de eixo livre
26	4	Parafuso fêmea M10x20	75	2	Grampo em forma de C
27	4	Parafuso Phillips M5x10	76	2	Rolamento
28	4	Guarda de protecção	77	4	Anilha plana
29	2	Parafuso sextavado M10x55	78	1	Cabo de controlo de tensão
30	5	Anilha plana D10	79	1	Motor
31	5	Porca de nylon M10	80	2	Porca sextavada
32	4	Buchas Ø18	81	2	Porca sextavada
33	6	Parafuso sextavado M8x45	82	2	Anilha em forma de U
34	2	Pedal	83	2	Parafuso de ajuste
35	39	Parafuso roscante Phillips ST4.2	84	2	Porca fina
36	4	Guarda de protecção	85	2	Espaçador
37	2	Parafuso sextavado Ø12	86	2	Rolamento
38	2	Anilha plana D12	87	1	Volante
39	4	Buchas Ø12	88	1	Eixo do volante
40	6	Buchas de plástico Ø16	89	4	Parafuso
41	4	Parafuso roscante Phillips ST3.5x10	90	1	Polia
42	4	Guarda de protecção	91	1	Eixo
43	4	Anilha em arco D8	92	4	Porca de nylon
44	4	Parafuso do carro M8xL45	93	1	Correia de transmissão
45	2	Pega em espuma	94	1	Parafuso M10x40
46	2	Tampa redonda	95	1	Espaçador D10
47	1	Consola	96	1	Linha DC
48	2	Tampa redonda			
49	2	Cabo de pulso			

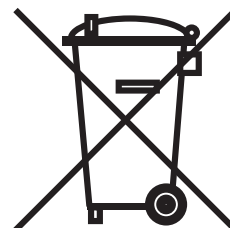
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos facultar as seguintes informações quando nos telefonar:

- o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA

Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões do produto: (C x L x A): xx cm

Peso do produto: xx kg